



Luster kommune



DET GODE LIV SOM PENSJONIST

SENIOR I LUSTER

Aktivitetar - Helse - Livskvalitet - Omsorg - Frivilligheit

Velkommen!

Du er ikkje eldre enn du føler deg, seier me gjerne. Det er mykje sanning i dei orda!

Alder er altså på mange måtar berre eit tal, og eignar seg ikkje som mål på våre ressursar eller helsa vår.

I Luster ønskjer me at livet ditt som senior skal vera eit godt og trygt liv. Du skal vita at du, helsa di og livskvaliteten din er viktig for oss!

Me ønskjer å bidra til at du får informasjon om ulike tilbod, generell informasjon om viktigheita av aktivitetar og kor du finn dei ulike tilboda.

Kanskje har du lyst å bidra sjølv i aktivitetar? Då finn du informasjon om det her.

Me håpar du oppdagar tilbod som kan passe for deg, og at du vert inspirert og motivert til å bli med!

Du har mykje å bidra med. Moglegheitene er mange når det gjeld aktivitet, sosialt fellesskap og meningsfulle aktivitetar i bygda vår.

*“ Å forstå sin alder
er å forstå dens gleder ”*

Winston Churchill

Du kan sjølv gjera mykje for at alderdommen din skal bli så god som mogleg!
Kommunen er der om du treng det!
Me håpar du vil ha glede og nytte av denne brosjyren!



luster.friskus.com

Ein digital møteplass for aktivitet og frivilligheit for alle.

Luster kommune tilbyr ein digital aktivitetskalender for alle.

Her kan du få oversikt og oppdatert informasjon over alt som skjer i kommunen.

Det kan til dømes vere oversikt over:

- Husflidslaget sine samlingar
- Når det er Seniordans
- Lokale quizkveldar
- Korøvingar
- Trimturar med Revmatikarforeninga
- Ulike frivillige oppdrag m.m.

Kalendaren vil gi deg som innbyggjar ei oversikt over

aktivitetar, arrangement og oppdrag som finns i nærleiken av deg.

Gå inn på: www.luster.friskus.com og finn aktivitetar for deg!



friskusTM

Aktiv Alderdom - «Fjellet»

Digital informasjonsmodell om ein aktiv alderdom i Luster.

Lurer du på:

- Kva tilbod finst til heimebuande?
- Kva moglegheiter finns det innan transport?
- Er du pårørande og har behov for informasjon?
- Kva tilbod finst om du føler deg einsam?
- Kor lenge kan eg bu heime?
- Korleis kan eg bidra som frivilleg?

Dette og meir finn du svar på i informasjonsmodellen!

«Fjellet» er ein digital informasjonsmodell. Du finn modellen på Luster kommune si heimeside. Gå inn på: www.luster.kommune.no/aktiv-alderdom

Du kan enkelt trykke deg inn på aktulle tema, så får du **oversikt samla på ein stad**. Modellen er like aktuell for deg som **pårørande**, **innbyggjar** eller om du **arbeider i kommunen**



“ Alder er som å bestiga eit fjell. Man blir nok litt andpusten, men får mye betre utsikt ”

Ingrid Bergmann

Aktiv – uansett alder

Luster kommune ønskjer at alle som blir seniorar skal ha moglegheiten til å vera trygge, aktive og sjølvhjelpne.

God folkehelse er viktig i alle aldrar. Fysisk aktivitet har direkte innverknad på helsa di. Held du deg fysisk aktiv, forbedrar du eigen livskvalitet og helsa.

I Luster har me mange gode turmoglegheiter som gjer det enkelt å halde seg i aktivitet. Det finns òg mange organiserte aktivitetar du kan vera med på.



Visste du at.....

*Fysisk aktivitet både gjev deg betre humør, færre fall og betre hukommelse?
I tillegg minskar du risikoen for kreft og diabetes.*

“ *Da vi var unge, så vi på venner som noe selvsagt.
Da vi ble eldre, vet vi hva det betyr å ha dem* ”

Edvard Grieg

Gå inn på: www.luster.friskus.com og finn aktivitetar nær deg!

Dei viktige møta – unngå einsemd!

Kontakt med andre er viktig for alle menneske. Det gjev oss glede og ei oppleving av å høyre til noko, og dette påverkar korleis me taklar utfordringar i livet. Etter at me blir eldre opplever nokon av oss at nettverket vårt blir mindre.

Kanskje du opplever å verta einsleg, eller at vennene ikkje er så mange som tidlegare? Hugs, det er aldri for seint!

I Luster finns det mange aktivitetar der du kan treffe andre menneske, enten til ein matbit og ein kaffikopp, eller til andre aktivitetar.



Førebyggjande helsesamtale

Er eit uforpliktande lågterskeltilbod til seniorar i Luster kommune. Målet er at alle i Luster skal ha ein god alderdom der helse, tryggleik og trivsel er godt ivareteke.

Kva det inneber vil vera ulikt for den enkelte. Det kan vera bustad, nettverk, fysisk aktivitet, helse di, kosthald, ernæring, brannforebygging, informasjon om kommunale tenester mm.

Me legg opp til ein samtale med vekt på kva som er viktig for deg.

Det året du fyller 78 år får du eit brev med tilbod om ein førebyggjande helsesamtale. Men tilbodet gjeld alle seniorar i Luster kommune frå fylte 65 år. Du sjølv eller pårørande kan ta kontakt dersom du ønskjer ein samtale. Samtalen kan skje på Friskhuset eller heima hjå deg

Ta kontakt med : Laila – sjukepleiar tlf 948 27 126

Lyst å bidra? Bli frivillig!



Alle har behov for å kjenne at ein betyr noko for andre. Som frivillig hjelper du andre, samtidig som du hjelper deg sjølv ved å vera både aktiv og sosial. Alle har me noko å bidra med.

Kanskje kan du:

- handla for ein nabo
- ta nokon med på Datakafè eller den nye møteplassen "Gobiten" (Hafslo, Skjolden, Gaupne)
- ta nokon med på Seniortreff i Gaupne
- vera besøksvenn? [Lenkje til besøksvenn](#)

Du kan vera frivillig både som privatperson og organisert.

Har du lyst å bli frivillig?:

- Gå inn på www.luster.friskus.com å finn oppdrag der, eller informasjon om frivillige lag i Luster.
- Ta kontakt med Luster Frivilligsentral; www.luster.frivilligsentral.no



Transporttilbod i Luster

Serviceskyssen:

Serviceskyssen er eit tilbod til alle som bur i Luster kommune, det er inga form for godkjenning for å nytte seg av dette tilbodet. På faste dagar til fastsett tid vert det sett opp drosje i rute i ulike delar av kommunen. Rutene går sjølvsagt i retur seinare på dagen.

Alle passasjerar som ønskjer å nytta Serviceskyssen må bestilla hjå **Luster Taxi (tlf: 57 68 16 20)** innan kl. 18 dagen før turen. Då avtalar ein tidspunkt for henting.

Eigenbetaling kr 30 kvar veg.

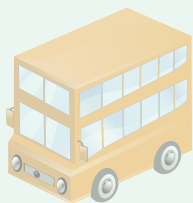
Oversikt over rutene:

<https://www.luster.kommune.no/serviceskyss.399672.nn.html>



Buss:

I Luster kommune har me bussruter som går til dei ulike bygdene til ulike tider. Du kan søke på www.kringom.no for å søke opp di rute og finne tidspunkt bussen går.



Skyss til balansetrening:

Luster kommune tilbyr skyss til «Betre balanse» gruppene på omsorgssentra.

Du kan bestille ved å ringe **Servicetorget på Rådhuset**, tlf 57 68 55 00 (opningstid 9-15).

Siste frist er kl 15 dagen før.

Transporttilbod i Luster, forts.

Facebookgrupper for samkøyring:

I Luster har me ulike grupper på facebook som har som mål å bidra til meir samkøyring.

Jostedal – saker, ting og skyss:

<https://www.facebook.com/groups/454265267948483>

Samkøyring i Luster:

<https://www.facebook.com/groups/291633888537817>

Her kan du legge inn spørsmål om turar eller legge inn at du tilbyr skyss. Dette er både sosialt, du kan hjelpe andre og det er miljøvennleg!



TT ordninga:

TT transport er eit tilbod som skal bidra til at personar med ei funksjonsnedsetting som bur i Luster kommune, skal ha eit alternativt transporttilbod.

Transporten går føre seg med drosje.

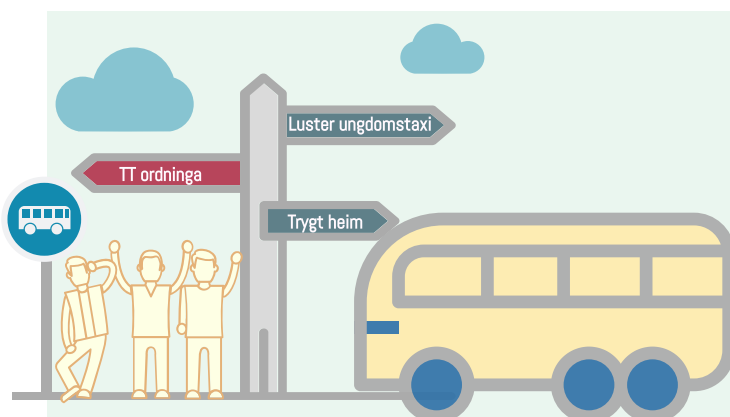
Du kan lese meir om ordninga og søknad her:

<https://www.vestlandfylke.no/Kollektivogtransport/tt-kort/sok-tt-kort---hordaland/>

Skyss til Seniortreff:

Det blir organisert transport til Seniortreff for dei som har behov.

Påmelding pr. tlf. 57 68 55 00
innan onsdagen før kl. 13.00.





DET GODE LIV SOM PENSJONIST I LUSTER



Luster kommune